

TARTU ÜLIKOOL

Sotsiaalteaduste valdkond

Ühiskonnateaduste instituut

Infoühiskond ja sotsiaalne heaolu

Sotsiaaltöö ja sotsiaalpoliitika eriala

Airike Jõesaar

**KINNISE LASTEASUTUSE TEENUST SAAVATE NOORTE TOETAMINE
KASUTADES MÖTTETREENINGU ELEMENTE**

Bakalaureusetöö

Juhendaja: Dagmar Narusson, MA

Tartu 2019

Olen bakalaureusetöö koostanud iseseisvalt. Töös kasutatud teiste autorite töödele, põhimõtteliste seisukohtadele, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevatele andmetele on viidatud.

Airike Jõesaar, 29.05.2019

SISUKORD

ABSTRACT	5
SISSEJUHATUS	7
MÖTTETREENINGU RAKENDAMINE KINNISE LASTEASUTUSE RAAMES.....	9
1.1 Coaching ehk mõttetreening.....	9
1.1.1 Mõttetreening ja personaalne taastumine	11
1.1.2 Mõttetreeningu elemendid.....	13
1.2 Inimese agentsus.....	16
1.3 Positiivne psühholoogia.....	18
1.4 Kinnise lasteasutuse teenus Eestis	21
1.4.1 Maarjamaa Hariduskolleegium kui organisatsioon ja teenuse pakkuja.....	24
1.4.2 Lapse kinnisesse lasteasutussepaigutamise alused	26
1. METOODIKA	28
2.1 Uurimuses osalejad.....	28
2.2 Uurimuse käik	29
2. ANALÜÜS JA ARUTELU	31
3.1 Klienditöö suhe kasutades mõttetreeningut.....	31
3.2 Klienditöö olukorrad	34
3.3 Mõttetreeningu meetodi kasutus.....	37

3.4 Klienditöö lood ja muutused.	38
KOKKUVÕTE	40
KASUTATUD KIRJANDUS JA ALLIKAD	42
LISA 1. INTERVJU KAVA.....	47
Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks ..	50
Mina Airike Jõesaar (25.12.1994)	50

ABSTRACT

Using elements of coaching for supporting young people receiving a closed childcare service

In 2018, a change in social welfare entered into force, which was based on a closed childcare service. The state-run 24/7 service is provided by the closed child care institution, until the children who have been deprived of their freedom of movement on the basis of the court ruling. It is only applied if the behaviour of a person endangers his or her own life, health or development, or the life or health of others, and it is not possible to eliminate this risk by other restrictive measures. (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Coaching is a method that supports the development of human beings in various fields. In my work, I will focus coaching on mental health field that aims to support a person's personal recovery. For every human being, the experience of coaching is unique and subjective (Passmore, 2016), but the principles of coaching are suitable for supporting self-development and coping with the person even when experiencing social coping or other difficulties.

The purpose of my work is to study the use of elements of coaching in client work with young people in a closed institution. As a result, I inquire following research questions:

- How do social work specialists use the elements of coaching in their daily work within a service of a closed child care institution?
- What changes have the employees noticed in their work with customers when they have used the elements of coaching?

In the final thesis, I used qualitative research methods to carry out the survey, and during the study I conducted a semi-structured interview with Maarjamaa Educational College employee,

who had completed five training sessions. The interviews were conducted in November 2018-March 2019.

In the first chapter of the thesis, I will explain the concept of coaching, the story of method development and the principles of coaching. I also introduce the service of closed childcare institutions in Estonia, their purpose, working principles and the process of getting minors to receiving the service. In the second chapter I introduce the research methodology and in the third chapter I give an overview of the research results. I used interviews as a data collection method.

As a result of the research, I learned that the coaching is a new phenomenon in Estonia in the context of a closed childcare service, which is used relatively little. In the study, I found out that the interviewees consider the idea of training to be important and can point out its potential.

Keywords: coaching, recovery coaching, closed child care institution service.

SISSEJUHATUS

2018. aastal jõustus sotsiaalhoolekande seaduses muudatus, mis pani aluse kinnise lasteasutuse teenuse osutamisele (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019). Sama aasta sügisel toimus Eestis uudse lähenemisega koolitus „Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks” haridus- ja vaimse tervise valdkonnas töötavatele spetsialistidele. Koolituse eesmärk oli anda osalejatele ettevalmistus coaching’u ehk mõttetreeningu oskuste kasutamiseks inimeste taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks. Antud koolitusel osalesid ka kinnise lasteasutuse teenust osutava organisatsiooni spetsialistid (Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks, 2018). Koolitusel osalenud spetsialistid omandasid uusi oskuseid, kuidas lapsi toetada, mis on oluliseks osaks kinnise lasteasutuse teenusel. Sotsiaalhoolekande seadus (2019) toob välja, et kinnise lasteasutuse teenuse eesmärk on taasühiskonnastada lapsi, et pärast teenuselt igapäevaelu suundudes suudaksid nad oma elukohajärgses keskkonnas edukalt toime tulla. Sellest tulenevalt on püsivate muutuste saavutamiseks vajalik toetada lapse psühholoogilist, emotsionaalset, sotsiaalset, hariduslikku ja kognitiivset arengut (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Minu käesoleva töö fookuses on kinnise lasteasutuse teenusel olevate noorte toetamine kasutades mõttetreeningu elemente. Ja piiritletud fookusest tulenevalt on minu töö eesmärk uurida mõttetreeningu elementide kasutamist kinnise lasteasutuse teenusel olevate noortega tehtavas klienditöös. Sellest tulenevalt sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

- Kuidas kasutavad spetsialistid mõttetreeningu elemente oma igapäevatöös kinnise lasteasutuse teenuse raames?
- Milliseid muutuseid on spetsialistid pannud tähele teenust saavate noorte juures, kui nad on klienditöös kasutanud mõttetreeningu elemente?

Leian, et antud teemat on oluline uurida, sest *recovery coaching* ehk mõttetreening on mujal maailmas olnud rakenduses mitmeid aastaid ning on andnud positiivseid tulemusi (Burhouse, et

al., 2015). Mõttetreeningu kasutamist sotsiaalvaldkonnas pole senini Eesti kontekstis uuritud. Varem on uuritud kinnise lasteasutuse teenusele suunatud alaealiste retsidiivsuse vähendamist ning selleks sobilike meetmete leidmist (Tamp, 2018), kodukülastuse funktsiooni erikooli kasvatusüsteemis (Noorkõiv, 2016) ning sundkliendi ja nõustaja vahelist nõustamissuhet Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Emajõe õppekeskuse näitel (Lind, 2019). Tutvudes eelnevalt sama valdkonna uuringutega tekkis küsimus, kuidas mõttetreeningu kasutamine aitab kaasa õigussüsteemiga pahuksis olevate noorte ja käitumis-psüühikahäiretega noorte agentsuse arendamisele.

Lõputöö koosneb kolmest peatükist. Esimeses peatükis selgitan mõttetreeningu mõistet, meetodi kujunemise lugu ja mõttetreeningu põhimõtteid. Samuti tutvustan Eesti kinniste lasteasutuse teenust, eesmärki, tööpõhimõtteid ning alaealiste teenusele saamise protsessi.

Teises peatükis tutvustan uurimuse metoodikat ning kolmandas peatükis annan ülevaate uurimuse tulemustest.

Uurimuses kasutan kvalitatiivset lähenemist. Andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud. Uurimuses osalesid viis Maarjamaa Hariduskolleeegiumi töötajat, kes läbisid 2018 aasta sügisel koolituse „Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks.” Analüüsimisel kasutasin temaatilise analüüsi meetodit.

Täna väga kõiki uurimuses osalenud Maarjamaa Hariduskolleeegiumi töötajaid intervjuudes osalemise eest. Südamest suur tänu bakalaaurusetöö juhendajale Dagmar Narussonile väga pühendunud ja professionaalse juhendamise eest.

Esimeses peatükis seletan lahti mõttetreeningu mõiste ning tutvustan selle rakendamist vaimse tervise valdkonnas. Samuti selgitan inimese agentsuse mõistet, mis on seotud positiivse psühholoogiaga. Peatüki lõpus selgitan kinnise lasteasutuse olemust Eestis ning kirjeldan ootuseid antud teenusele.

1.1 Coaching ehk mõttetreening

Mõttetreening arvatakse olevat eksisteerinud juba inimkonna algusest saadik. Siiski *coaching* ehk mõttetreening tänapäevases mõttes, tekkis 1960ndatel spordis. Järgnevatel aastakümnetel kandus mõttetreening kiiresti üle äri valdkonda ning sealt edasi populariseerus ka paljudesse muudesse valdkondadesse (Passmore, 2016).

Tänapäeval on mõttetreening laialdaselt kasutatav personaalse arengu toetamise vahend. Mõttetreeningut kasutakse üle maailma näiteks äri, karjäärinõustamise ja spordi valdkonnas, kuid väga populaarne on ka nn enesearengule suunatud mõttetreening ehk life coaching (Passmore, 2016). Mõttetreeningut uurides on teadlased jõudnud arusaamisele, et see võib mõjutada ka positiivse vaimse tervise edendamist (Grant, 2003; Palmer ja Whybrow, 2016).

Erinevad autorid, esindusorganisatsioonid ja teadlased on erinevatel aegadel mõttetreeningut defineerides toonud välja iseloomulikke aspekte. Palmer ja Whybrow (2016) leiavad, et mitme erineva definitsiooni olemasolu on positiivne, sest see rikastab valdkonna arengut ja igapäevast kasutamist. Siiski on põhitõed ja suunad ühtsed. Whitemore (2002) toob välja, et mõttetreening on inimese potentsiaali leidmine, et aidata tal maksimaalselt saavutada oma soovitud tulemused. Whitemore (2002) viitab, et Gallwey (1986) on välja toonud mõttetreeningu põhituumad, mis ütleb, et tähtis on aidata inimesel õppida ise õppima, mitte teda lõputult õpetada. Mõttetreeningu peamiste eesmärkidena toob Whitemore (2002) veel välja positiivse kogemuse tekitamise ja

toetava keskkonna loomise, mille raames on kliendil võimalik saavutada personaalseid eesmärke. Rahvusvaheline mõttetreeningu organisatsioon inglise keelse nimetusega The International Coach Federation (ICF) defineerib mõttetreeningut kui mõtlema kutsuvat ja loovat koostööd kliendiga, mis inspireerib maksimaalselt kasutama oma personaalset ja professionaalset potentsiaali (About IFC, i.a).

Rahvusvaheline organisatsioon Association for Coaching toob personaalse mõttetreeningu kohta välja, et see on koostööle suunatud ning lahendustele ja tulemustele orienteeritud süsteemne koostöö protsess, milles mõttetreeningut kasutav spetsialist toetab kliendi arengut eesmärgiga edendada tema tegevuse tulemuslikkust, elukogemusi, iseseisvat õpet ja personaalset kasvu/arengut (Coaching Defined, i.a).

Rosinski (2011) toob mõttetreeningu ühe eesmärgina välja, et oluline on suunata inimest, et ta saavutaks eelnevalt paika pandud tähenduslikke eesmärke. Eesmärkide poole püüeldes tuleb indiviidi puhul lähtuda tema tugevustest, mille alusel hakatakse planeerima järgnevaid tegevusi (Slade, McDaid, Shepherd, Williams ja Repper, 2017).

Mõttetreeningut vaadeldakse ka positiivse psühholoogia osana. Mõttetreeningut kasutatakse positiivse vaimse tervise edendamiseks. Sellisel juhul rakendatakse mõttetreeningut kui psühholoogilist lähenemist tervete inimeste enesetõhususe parandamiseks või arendamiseks (Australian Psychological Society, i.a).

Whitmore (2002) arvates ei ole mõttetreening lihtsalt meetod, vaid tegutsemis-, mõtlemise- ja olemiseviis. Edukaks mõttetreeningu kasutamiseks tuleb olla optimistliku ellusuhtumisega. Mõttetreeningut toetav spetsialist (ingl k coach) peab uskuma oma kliendi potentsiaali ning keskenduma selle suurendamisele, mitte tulemusele. Potentsiaali avaldumise ja tulemuste saavutamise juures on muidugi väga oluline inimese eneseusk. Seepärast on tähtis märgata edu. Eneseusu tõstmise juures on oluline, et klient saab aru, et tema ise oma pingutustega saavutas edu (Whitmore, 2002). Mõttetreeningu klient on protsessi juht ning tal säilib vastutus nii tulemuse kui protsessi eest. Mõttetreeningut läbi viiv spetsialist on erapooletu ja kohandab mõttetreeningu elemente vastavalt kliendi vajadustele. Mõttetreeningut läbiviiva spetsialisti ja

kliendi suhe on võrdne (Passmore, 2016). Samuti peab klient tundma, et teised usuvad temasse. Oluline on, et teda usaldatakse ja julgustatakse tegema ise enda valikuid ja otsuseid, teda koheldakse võrdsena. Eduka mõttetreeningu käigus muutuvad omandatud oskused ja teadmised igapäevaelu osaks. Inimesel tekib tahe edasi areneda ja paremuse poole püüelda (Whitemore, 2002).

Mõttetreeningu olulised põhimõtted, mida treener järgib, on järgmised: kliendi enda vastutus, aktsepteerimine, austus, konfidentsiaalsus, paindlikkus, läbipaistvus, ausus ja neutraalsus (Passmore, 2016).

Mõttetreeningu tehnikaid on väga palju ja olenevad protsessi eesmärgist ning kasutusvaldkonnast on need mõneti erinevad. Alati kasutatakse siiski kuulamist, küsimist, selgitamist ning tagasiside andmist. Enamasti toimub mõttetreening näost näkku, kuid tänapäeval on võimalik kasutada ka erinevaid alternatiivseid kommunikatsioonivahendeid, näiteks helistamist või meili teel suhtlemist või Skype kõnet (Passmore, 2016).

Mõttetreeningut kasutav spetsialist peab oskama kuulata, küsida ning selgitada. Muud mõttetreeningu oskused sõltuvad valdkonnast (Passmore, 2016).

Iga inimese mõttetreeningu kogemus on unikaalne. Seetõttu on ka ainulaadne iga indiviidi kirjeldus temaga läbiviidud mõttetreeningust. Mõttetreening on subjektiivne protsess (Passmore, 2016).

1.1.1 Mõttetreening ja personaalne taastumine

Personaalse taastumise põhimõtetest lähtuv mõttetreening (ingl. k. Recovery Coaching) on oma olemuselt üks paljudest viisidest, mis võimaldab arendada inimese eneseteadlikkust ja funktsioneerimist.

Personaalne taastumine on sügavalt isiklik ja unikaalne protsess, mille vältel muutuvad inimese hoiakud, väärtused, tunded, eesmärgid, oskused, rollid ning inimene avastab enda jaoks elu tähendusrikkuse, lootuse ning omapoolse panuse andmise võimalused (abisajast teiste toetajaks saamine) vaatamata tervisega seotud raskuste kestmisele või oma haavatavuse olemasolule (Anthony, 1993; Slade, Wallace, 2017). Personaalne taastumine erineb kliinilise taastumise käsitlusest. Personaalse taastumise kohaselt on iga inimese taastumise ja arengu protsess unikaalne ning protsessil ei ole lõpp-eesmärki, kuna tegemist on elukestva protsessiga (ja elu lõpus ootab surm) ja peamine fookus oma eluga võimalikult hästi toimetulemisel käesoleval ajal ning lähitulevikus, vaatamata tervise või eluolukorra keerukusele (Slade, Longden, 2015).

Personaalse taastumise protsessi üks toetamise viise on spetsialisti poolt mõttetreeningu meetodite kasutamine inimese enese poolt määratletud eesmärgiga töötamiseks ning inimese eelistustele vastavate võimaluste väljaselgitamiseks.

Mõttetreening on meetod, mis võimaldab inimesel õppida oma käitumist kontrollima ja seeläbi kriise ja läbikukkumisi ära hoidma, muidugi juhul kui selle põhikomponente kasutatakse õigesti. Mõttetreener käitub mõttetreeningu kohtumise vältel kui peegel, reflekteerides oskuslikult ja tundlikult tagasi treenitava mõtteid, sõnu, ideid ning selleläbi hakkab inimene mõistma olukorda, soove, võimalusi selgemalt ning suudab hakata visualiseerima ja verbaliseerima oma paremat tulevikku (Passmore, 2016). Samal ajal õpib treenitav ära vajaduste ja võimaluste märkamise mehhanismid või enesele küsimuste esitamise võimalused. Mõttetreening on alati tuleviku vaatas ja ei tegele minevikuga, kuna minevikku muuta ei saa. Mõttetreeningut kasutatakse ka positiivse vaimse tervise edendamiseks. Mõttetreeningu puhul tuuakse välja heaolu ja saavutuste suurenemine nii eraelus kui ka tööl, seda teatud oskuste õpetamise kaudu või mõttetreeningu kasutamisel erinevate psühholoogiavaldkondade ja nõustamise suundade kontekstis (Palmer ja Whybrow, 2016). Mõttetreeningu kaudu uusi oskuseid omandades, tundsid Inglismaal läbiviidud uuringu kohaselt 94% uuringus osalejatest end lootusrikkamalt ja 91% osalejate arvates oli neil peale mõttetreeningu kursuse läbimist parem enesekontroll ja kõrgem enesehinnang (Burhouse, et al., 2015).

Samas on mõttetreeningut vaadeldud ka positiivse psühholoogia osana. Sellisel juhul rakendatakse mõttetreeningut kui psühholoogilist lähenemist tervete inimeste enesetõhususe parandamiseks või arendamiseks (Australian Psychological Society, i.a). Veel tuuakse definitsioonides välja inimese käitumise muutmise aspekt ja sel juhul lisandub mõttetreeningule psühholoogiliste protsesside tundmaõppimine ja muutmine sobivate sekkumiste abil. Antud lähenemised aitavad treenitaval saada sügavama pildi oma käitumise aluseks olevast motivatsioonist ja isiklikest väärtustest. Oma tõekspidamisi jälgides on treenitaval lihtsam saavutada ka oma eesmärgid (Lai, 2014).

Eksperdid peavad antud valdkonnas mitme erineva definitsiooni olemasolu positiivseks, kuna see rikastab valdkonna arengut ja igapäevast kasutamist (Palmer ja Whybrow, 2016). Mõttetreeningu teemat kajastab teaduslik ajakiri „International Coaching Psychology Review” mis ilmub kaks korda aastas ja mille eesmärk ongi mõttetreeningu tutvustamine ning arendamine.

1.1.2 Mõttetreeningu elemendid

Järgnevalt tutvustan mõningaid vaimse tervise valdkonnas kasutatava mõttetreeningu tööriistu ja elemente. Antud elementide kasutamist õppisid sotsiaaltööspspecialistid 2018.aasta sügisel „Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks” koolitusel.

Mõttetreeningu GROW meetod

Mõttetreeningu üks põhimeetod on GROW mudel (Joonis 1), millel on neli põhilist eesmärki: esimesena määratleda saavutatav eesmärk, teiseks uurida reaalsust ehk milline on eesmärgiga seotud valdkonna hetkeolukord, kolmandaks genereerida nii palju erinevaid ideid eesmärgi saavutamiseks kui võimalik, ehk kaardistada võimalused, ja neljandaks on tahe antud võimalusi saavutada ning esimeste sammude määratlemine (Passmore, 2016). Käesoleva mudeli alusel tuleb treenitaval paika seada oma eesmärk, mille poole püüelda või areneda. Treeneri ülesanne on esitada inspireerivaid küsimusi. Selle protsessi tulemusel selgub treenitava jaoks, mida ta

tegelikult tahab. Seejärel kirjeldab ta hetkeolukorda ehk reaalsust, mis aitab mõista, mida ta on juba teinud olukorra lahendamiseks. Võimaluste genereerimise protsess aitab inimesel endal hakata märkama, kui palju erinevaid võimalusi on olukorrast välja tulemiseks ja eesmärkide saavutamiseks. Teotahtega tegelemine aitab treenitaval mõista, kui pühendunud ta on, ehk mida ta on valmis tegema, et soovitud eesmärki saavutada (Passmore, 2016).



Joonis 1. Grow mudel, autori poolt koostatud (Passmore, 2016) artikli põhjal.

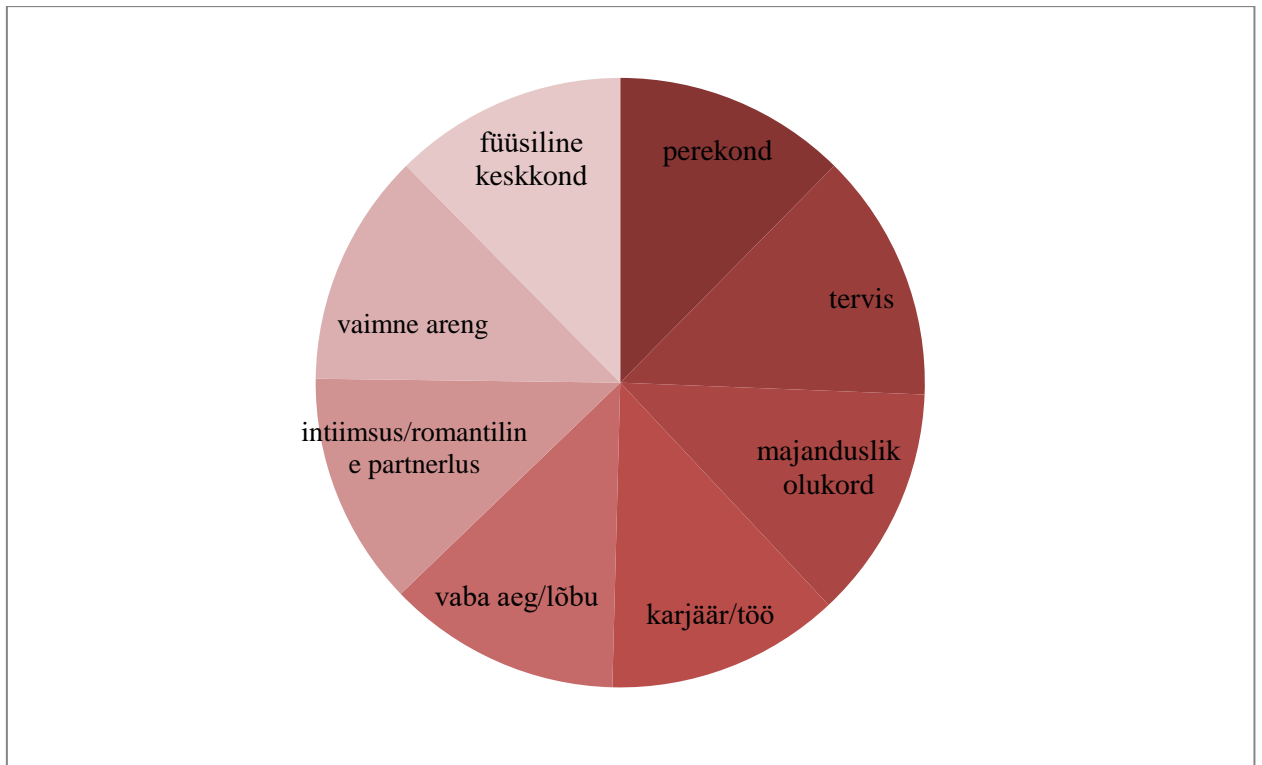
Mõttetreeningu küsimused

Mõttetreeningu küsimused on üks peamisi tööriistu, mida mõttetreenijad kasutavad kliendi mõtteviisis muutuse saavutamiseks (Ng, 2018). Mõttetreeningu küsimuste eesmärk on suunata klienti sügavamalt mõtlema, erinevalt igapäevasest harjumuspärasest mõtteviisist (Ng, 2018; Bianchi ja Steele, 2014; Knowles, 2018). Mõttetreeningu küsimused aitavad muuta fookust ja

üle saada piiravatest barjääridest (McDermott ja Jago, 2014; Bianchi ja Steele, 2014). Üks mõttetreeningu küsimuste eesmärke on suunata inimest avastama endas valdkondi, mis on unustatud või avastamata (McDermott ja Jago, 2014). Samuti aitavad küsimused avastada eneseteadlikkust, vastu astuda ebameeldivale tõele, hajutada limiteerivad uskumused ja ärgitada end muutusteks (Ng, 2018). Mõttetreeningu küsimused aitavad mõelda sündmuste ja olukordade tähenduse peale, mitte keskenduda õnnestumisele või ebaõnnestumisele. Tähenduse otsimine ja leidmine aitab luua püsivalt teissugust hoiakut inimese kogemustele (McDermott ja Jago, 2014). Mõttetreeningu küsimused peavad olema aktuaalsed, hästi sõnastatud ja asjakohased (Bianchi ja Steele, 2014).

Eluratas

Eluratas on palju kasutatav mõttetreeningu tööriist, mis paneb klienti mõtlema kõikide oma elu valdkondade peale (Allison, 2011; Giant, 2014; Dunbar, 2010). Eluratas annab suurema pildi ja üldisema vaate elule (Allison, 2011). Eluratas on ringdiagramm, mis koosneb tavaliselt 8 ühesuurustest jaotistest. Iga jaotis esindab ühte konkreetset eluvaldkonda, milleks on tavaliselt karjäär/töö, majanduslik olukord, tervis, perekond, vaimne areng, füüsiline keskkond, intiimsus/romantiline partner, vaba aeg/lõbu (Dunbar, 2010). Inimene peab igas valdkonnas hindama ja märkima oma rahulolu (Allison, 2011; Giant, 2014; Dunbar, 2010). Kui inimene on teatud valdkonnas väga rahul, siis seda lähemale ratta välisküljele vastav märges tuleb (Allison, 2011; Dunbar, 2010). Inimene peab hindama ja märkima oma rahulolu igas valdkonnas antud hetkel (Allison, 2011; Giant, 2014; Dunbar, 2010). Ühendades kõik märgitud punktid võib välja tulla kas ühtlane, väga hästi edasi liikuv, või tasakaalust väljas ratas (Dunbar, 2010). Eluratas aitab tuvastada, milline eluvaldkond on tasakaalust väljas ning vajaks tähelepanu (Giant, 2014). Eluratta diagramm on hea vahend otsustamiseks, millist eluvaldkonda arendada (Dunbar, 2010). Arendada soovitavas valdkonnas seab klient eesmärgid tasakaalu saavutamiseks (Giant, 2014; Allison, 2011). Samuti aitab see inimesel näha valdkondi, millega on hästi (Giant, 2014).



Joonis 2. Eluratas Dunbar (2010) põhjal.

1.2 Inimese agentsus

Inimese agentsus ehk inimese toimimisvõime tähendab lihtsustatult kokkuvõttes indiviidi võimet käituda enda soovi järgi (Castree, Kitchin ja Rogers, 2013). Bandura leiab oma 2006. aastal koostatud uuringus, et inimese elu ei ole pelgalt asjaolude kokkulangemise tulem, vaid individid ise on oma ellu panustajad. Inimene kasutab oma agentsust, juhul kui inimene kasutab kõiki nelja agentsuse komponenti ja suurendab nende komponentide rakendamise kaudu oma toimivust (Bandura, 2006).

Inimese agentsus kujuneb nelja protsessi tulemusena, st ainult ühe või kahe komponendi heast rakendamisest jääb väheseks (Bandura, 2006). Esimese elemendina toob Bandura (2006) välja kavatsuse, st inimese sooviluu strateegiaid ja plaane eneseteostuseks või arendamiseks. Need

kavatsused võivad tuleneda inimese enda vajadustest ja arenguperspektiivist või mõnikord tulenevad kavatsused grupiga või teatud inimkooslusega seotud vajadustest, antud asjaolu aga sõltub omakorda isiksusest ja tema sõltuvussuhtest (Bandura, 2006).

Teiseks elemendiks on tulevikuvaade. Inimesed motiveerivad ja suunavad end visualiseerides tuleviku olukordi või tulemusi, seades eesmärgid ja tehes tegutsemiseks plaane. Tulevikuvaade aitab inimestel üle olla nende hetkelistest ümbritsevatest oludest ja vormida endale soovitud tulevik. Prognoosides oma tegevusi pikemas perspektiivis, annab antud viis parema perspektiivi, suuna ja sidususe elule (Bandura, 2006; Bandura, 2018).

Kolmandaks on enesereaktiivsus, mis tähendab, et indiviid ei ole ainult planeerija, vaid ka suudab ennast reguleerida. Kui indiviidil on olemas plaan ja tahe tegutseda, siis peab ka oskama planeerida oma tegevust, et seda oleks võimalik täide viia, samuti motiveerida end protsessis ja reguleerida plaani täitmist (Bandura, 2006; Bandura, 2018).

Neljandaks elemendiks on reflektiivsus. Indiviid omab lisaks planeerimisele ja tegutsemisele võimet, oskust, tahet ja valmisolekut ennast ning tegevust hinnata ja analüüsida. Vastavalt analüüsile oskab inimene vajadusel teha muudatusi ja korrektiive oma tegutsemises (Bandura, 2006; Bandura, 2018).

Agentsuse erinevad elemendid on olulised agentsuse arendamiseks (Bandura, 2006; Bandura, 2008). Samas on oluline arvestada, et inimesed ei tegutse sõltumatutena, vaid pigem on mõjutatud mitmete tegurite koosmõjust – inimestevahelistest suhetest, käitumistest ja keskkonnaoludest. Bandura (2006) peab oluliseks ka välja tuua, et inimene ise on tegelikult juba oma loomulikkude keskkonda ja naturaalseid toimimisviisi palju muutnud ning kontrolli alla võtnud. Näiteks pole inimesele loomumane lennata, kuid tänapäeval lendavad erinevate sõiduvahenditega miljonid reisijad päevas. Samuti ei pea omavahel olema enam seotud seks ja viljastumine. Bandura (2006) toob välja ka, et praeguse massilise liikide väljasuremise põhjuseks on inimekäitumine. Tänapäeval tuleb agentsuse arendamise juures silmas pidada ka massilist tehnoloogia arengut ja kasutuselevõttu, mis võib esile tõsta uusi väljakutseid ja ülesandeid. Samas on internet ka üks tööriist, mis võib olla abiks agentuse arendamisel, inimestel on kiire ja

lihtne ligipääs suurele hulgale informatsioonile ja võimalus olla paremini ühenduses pere või sõpradega (Bandura, 2006).

Inimese agentsus võimaldab indiviidi võimeid ja psühholoogilisi ressursse rakendada, et olla oma saavutustes tõhusam (Cauce ja Gordon, 2013). Agentsuse erinevate elementide arendamine aitab toime tulla igapäevaeluga ja olla edukas erinevates eluvaldkondades (Bandura, 2006; Bandura, 2008).

1.3 Positiivne psühholoogia

Mõttetreening vaimse tervise valdkonnas on seotud positiivse psühholoogia käsitlusega ja tugineb positiivset psühholoogiast väljakasvanud kliendi aitamise põhimõttel.

Positiivne psühholoogia kui teadusharu tunnustati ja sellele hakati tähelepanu pöörama 1998. aastal kui Martin Seligman valiti Ameerika Psühholoogilise Assotsiatsiooni presidendiks. Ta ärgitas psühholooge keskenduma talendi ning potentsiaali kasvatamisele ja "normaalse" elu parandamisele. Selle uue uurimissuuna aluseks sai tema ja Mihaly Csikszentmihalyi 2000. aastal kirjutatud "Positive psychology" (Csikszentmihalyi ja Seligman, 2000).

Seligman (2000) defineerib positiivset psühholoogiat kui positiivse inimkäitumise ja -arengu teaduslikku uurimist mitmetel tasanditel, mille hulka kuuluvad elu bioloogilised, isiklikud, suhtelised, institutsioonilised, kultuursed ja globaalsed mõõtmed. Seligman koos Csikszentmihalyiga on öelnud positiivse psühholoogia kohta ka, et see on teaduslike meetmetega uurimine, mis teeb elu elamisväärses (Csikszentmihalyi ja Seligman, 2000).

Positiivsel psühholoogial puudub ühtne alusteooria. Peamiselt tsiteeritakse Seligmani ja Csikszentmihalyi kui teadusharu rajajate töid ning vanemaid heaolu mudeleid, nagu näiteks Carol Ryffi (1989) "Psühholoogilise heaolu kuue-faktoriline mudel". Osaliselt võib teooria alustaladeks pidada Seligmani 2011. aastal pakutud PERMA-mudelit, et selgitada ja defineerida

heaolu sügavamalt (Slade, Oades ja Jordan, 2017). Antud mudel jaguneb viide erinevasse kategooriasse:

- Positiivsed emotsioonid: Osa heaolust on oskus nautida hetke. Positiivsed emotsioonid üksi pole küll väga efektiivne viis enda heaolu parandamiseks kuid, siiski on see oluline faktor.
- Seotus: Oluline osa heaolust on tunda end tegevustesse keskendunult haaratuna.
- (Positiivsed) suhted: Inimesed on sotsiaalsed olevused, mistõttu on heaoluks vaja tähendusrikkaid ning rahuldavaid suhteid.
- Tähendusrikkus: Asendamatut tähenduse tunnet tekitab pühendumine eesmärgile, mis tundub endist suurem ja tähtsam.
- Saavutus: Inimesele on tõeliseks elamisväärsaks eluks oluline soov saavutada ning täita oma seatud eesmärgid (Seligman ja Flourish, 2011).

Positiivse psühholoogia teadlane Christopher Peterson (2014) defineerib mõistet kui teaduslikku uuringut selle kohta, mis teeb elu elamist väärt. Ta leiab, et liikumine on ehitatud kolmele põhimõttele. Esiteks, see, mis on elus hea on sama oluline kui halb. Teiseks, hea elu tähendab rohkema kui probleemide puudumine. Viimaseks, hea elu on rohkemat kui probleemide arvesse võtmine ja nende lahendamine. Oluliseks peavad Peterson ja Park (2014) mainida, et positiivne psühholoogia põhineb teaduslikel meetoditel ning empiirilistel uurimustel (Peterson ja Park, 2014).

Positiivne psühholoogia on põimitud eudaimooniaga, mis on kontseptsioon, mille kohaselt on inimese eesmärgiks õnneliku elu saavutamine. Õnnelikkus seejuures ei tähenda rõõmustamist millegi üle või rõõmsat meelt, vaid pigem positiivset vabadust teostada loomulikke võimalusi ja voorusi parimal viisil. Eudaimoonia puhul on tegu ennast ja teisi arvestava eneseteostusega (Peterson ja Park, 2014).

Kuigi positiivse psühholoogiaga tegelevad teadlased pole „hea elu“ kui mõistet defineerinud, nõustuvad nad, et "hea elu" kogemiseks peab elama õnnelikku, tegusat ja tähendusrikast elu. Martin Seligman (2011) selgitas head elu kui võimalust kasutada oma isiklike tugevusi igapäevaselt, et tekitada siirast õnne ja küllaldast rahuldust (Seligman ja Flourish, 2011).

Positiivne psühholoogia leiab rakendust kõigis eluvaldkondades ning järjest suurenev ideed kasutav kogukond on aidanud välja kujuneda erinevatel tehnikatel ning meetmetel, kuidas seda enda igapäevaelus rakendada. Välja võib tuua tänulikkuse päeviku - see aitab mõelda kõikidele positiivsetele asjadele ning inimestele oma elus (Peterson ja Seligman, 2004). Üheks eesmärgiks on keskenduda enda tugevuste, mitte nõrkuste arendamisele. Üks suurimaid vahesid positiivse psühholoogia ja muude toetusmeetodite vahel on see, et positiivne psühholoogia üritab näidata inimesele kõike, milles ta hea on ning mis on tema tugevad küljed, selle asemel et üritada "vigu parandada" (Linley ja Joseph, 2004).

Rakendatavaks võimaluseks on näiteks holistiline heaolu teraapia meetod. See sarnaneb kognitiiv-käitumuslikule teraapiale, kuid keskendub nii positiivse esiletõstmisele inimese elus kui ka negatiivse leevendamisele. Samuti on olemas positiivne psühhoteraapia, mis sarnaneb heaolu teraapiale, kuid reeglina hõlmab mitmeid tehnikaid ja harjutusi. Fookus on positiivsete emotsioonide, isiku tugevuste ja elu väärtuslikkuse tunde arendamisel. Selles teraapiameetodis kasutatakse reeglina 12 harjutust, mille hulka kuuluvad tänulikkuse päevik, enda isiklike tugevate külgede arendamine jne (Linley ja Joseph, 2004).

Positiivse psühholoogia põhimõtteid tuuakse järjest enam sisse ka rehabiliteerivatesse teenustesse, et arendada inimese eneseteadlikkust, vastutust oma elu eest ja enese agentsuse arendamist (Linley ja Joseph, 2004).

Positiivse psühholoogia mõttetreeningus rakendamise kõige tähtsam eesmärk on kliendi elu positiivne mõjutamine. Mõttetreeningu eesmärk läbi positiivse psühholoogia on tõsta kliendi võimet kogeda positiivseid emotsioone. Oluline on aidata klientidel oma isiklike tugevusi ning häid omadusi leida ja neid edasi arendada. Samuti on tähtis arendada kliendi eesmärgi seadmise ja täideviimise oskust. Täita kliendi perspektiiv lootusega ning tõsta heaolu tunnet. Positiivselt

mõjub ka inimesele tänulikkuse tundmine. Positiivsete suhete loomine ja hoidmine parandab kliendi elu kvaliteeti. Tuleb julgustada klienti hoidma positiivseid väljavaateid elule ning nautima iga väikest positiivset momenti (Linley ja Joseph, 2004).

1.4 Kinnise lasteasutuse teenus Eestis

2018. aastal jõustusid sotsiaalhoolekande seaduses muudatused. Ühe suurima muudatusena lisati antud seadusesse kinnise lasteasutuse teenuse mõiste, kui ka erinevad elemendid, millega on lapsi uudsel moel võimalik mõjutada. Seaduse mõistes on laps alla 18 aasta vanune isik. Seda sätestab Lastekaitseseaduse § lg 3 p2 (Lastekaitseseadus, 2019). Samuti pandi alus ka kinniste lasteasutuste teenuste osutamisele. Kinnise lasteasutuse teenust reguleerib sotsiaalhoolekande seaduse kolmas peatükk, kus räägitakse riigi poolt pakutavast abist. Täpsemalt sõnastab kinnise lasteasutuse mõistet seitsmes ülamärge üks jagu, kus seletatakse milline on teenuse sisu, millistel alustel kohaldatakse laste suhtes menetlust, et neid vajadusel paigutada kinnisesse lasteasutusse, millised on antud asutusele kehtivad nõuded ja millised õigused on sealsetel igapäevatööd tegevatel töötajatel (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Kinnise lasteasutuse teenus on riigi poolt pakutav ööpäevaringne teenus, kuhu on suunatud lapsed, kellelt kohtumääruse alusel on ära võetud üks kõige olulisem kodanikele põhiseadusega tagatud õigus – liikumisvabadus. Seda rakendatakse vaid juhul, kui isiku käitumine paneb ohtu tema enda elu, tervise või arengu või teiste isikute elu või tervise ning muude piiravate meetmetega pole võimalik seda ohtu elimineerida. Antud ratsionaalne otsus võetakse lapsealise isiku suhtes vastu vaid juhul, kui tehtavad teod on kriminaalse fooniga, ning muud õiguslikud mõjutusvahendid ei ole suunanud isikut ühiskonna moraalide järgi käituma (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Kinnise lasteasutuse teenuse eesmärk on taasühiskonnastada lapsi. Selle peamine mõte on, et lapsed, kes pärast teenuse lõppemist liiguvad tagasi igapäevaellu, suudavad edukalt toime tulla tavakeskkonnas, ilma et nad sooritaks õigusrikkumisi ega seaks ohtu nii enda, kui ka teiste elu ja

tervist. Samuti ei tohiks teenuse lõppedes selle läbinud isikud minimaliseerida enda ja sõprade arengut. Sellest tulenevalt on püsivate muutuste saavutamiseks vajalik toetada lapse psühholoogilist, emotsionaalset, sotsiaalset, hariduslikku ja kognitiivset arengut (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Sotsiaalhoolekande seaduse § 130 prim 3 sätestab kinnisele lasteasutuse teenusele kindlad nõuded, et tagada laste parima arengu toetamine. Kinnise lasteasutuse teenuse osutaja ülesanne on lapse majutamine ning toitlustamine, mis toimub vastavalt kehtivatele tervisekaitsenõuetele ning teistest seadustest tulenevatele nõuetele. Kinnise lasteasutuse teenuse osutaja peab kindlustama, et laps ei saaks omavoliliselt teenuse osutamise kohast lahkuda ega kujutaks ohtu endale ega teistele, kes samuti antud teenust tarbivad. Lapsele peab olema tagatud ööpäevaringne tugi ja järelvalve. Kinnise lasteasutuse teenuse saaja ehk lapse arengu- ja käitumisprobleemide välja selgitamiseks ning edaspidiseks arendamiseks on lapsel õigus saada oma vajadustest lähtuvaid arendavaid tegevusi. Eelpool sõnastatud nõuete tagamiseks on loodud sisekorraeeskiri, mis sätestab kinnise asutuse päevakorra. Samuti koostatakse selle alusel igale teenusesaajale tegevuskava ning tegevuste läbiviimise kord (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019) (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Öppekava, 2018).

Lähtudes sisekorraeeskirjast on igal kinnises lasteasutuses viibival lapsel õigus saada teavet välismaailma kohta, end vabalt väljendada, sealhulgas esitada kaebusi ja saada tagasisidet. Samuti tuleb lastele tagada sidevahendite ja interneti kasutamise võimalus, mis sätestatakse teenuseosutaja sisekorraeeskirjas. Teenuse osutajal on õigus piirata lapse liikumisvabadust, kui laps võib oma tegevusega põhjustada ohtu nii enda kui ka teiste tervisele. Selleks on teenuse osutajal õigus paigutada laps eraldusruumi, mille nõuded on kajastatud Sotsiaalministri määruses (Tervisekaitsenõuded erihoolekandeteenustele ja eraldusruumile, 2016; Sotsiaalhoolekande seadus, 2019). Last võib hoida eraldusruumis, kuni asjaolude ära langemiseni ehk kui oht on möödas, kuid mitte kauem kui 3 tundi järjest. Eraldusruumis peab lapsele olema kindlustatud järelvalve ja vajadusel tugiteenused. Eraldamise kord ja sellest teavitamine lapse seaduslikule esindajale on paika pandud teenuseosutaja sisekorraeeskirjas (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Selleks, et last kõige paremini taasühiskonnastada, on lisaks lapsele vajalik toetada ka teda ümbritsevaid olulisi inimesi ehk perekonda, mida sätestab Sotsiaalhoolekande seaduse § 103³. Selleks, et laps saaks olla oma lähedastega ühendust on võimalus neil vastavalt teenuseosutaja sisekorraeeskirja alusel võimalus kasutada interneti ja telefoni, saata kirju, võtta vastu külalisi või minna kodukülastusele (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Kõik need õigused on sätestatud teenuseosutaja sisekorraeeskirjas. Selleks, et kinnise lasteasutuse teenus suudaks täita oma peamist eesmärki, peab teenuse osutaja kindlustama järjepidevalt piisaval arvul professionaalseid töötajaid, kes igapäevaselt tegeleks just asutusse suunatud isikutega (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Lähtudes sotsiaalhoolekande seadusest, siis igale lapsele, kes on suunatud kinnisesse lasteasutusse, tutvustatakse esmajärjekorras sisekorraeeskirja, ning kui teenuse jooksul sisekorraeeskirjas toimub uuendusi, tutvustatakse seda isikule uuesti. Iga teenust saava isiku vajadusi ja nõudeid vaadeldakse eraldi ning teenust osutatakse isikust lähtuvalt. Teenust osutades tuleb lapselt arvamust küsida pakutavate teenuste osas ning vajadusel nendega arvestada. Antud nõuded kajastuvad ka sisekorraeeskirjas (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Eestis pakub kinnise lasteasutuse teenust hetkel 2 teenusepakkujat – Maarjamaa Hariduskolleeegium, kuhu on suunatud isikud, kelle käitumine on nii hälviv, et nad on oma olemuselt ohuks nii endale kui ka teistele isikutele. Samuti on selliste isikute puhul alust arvata, et lähitulevikus võivad nad toime panna korrariikkumise, mis kahjustab ühiskonna moraalitunnet ja avalikku korda. Teine asutus, mis tegeleb kinnise lasteasutuse teenuse pakkumisega, on AS Hoolekandeteenused Imastu kool-kodu, kuhu on suunatud intellektipuudega isikud, kelle eestkostjad ei saa teatud tasemel neile õiget tuge pakkuda (Sotsiaalkindlustusameti kodulehekül, i.a).

1.4.1 Maarjamaa Hariduskolleegeium kui organisatsioon ja teenuse pakkuja.

Maarjamaa Hariduskolleegeium on Haridus- ja Teadusministeeriumi haldusalas olev põhikool, mis osutab kinnise lasteasutuse teenust 12-17-aastastele psüühikahäiretega ja käitumisprobleemidega lastele. Kooli suunatakse lapsi kohtuotsuse või -määruse alusel. Kinnistes lasteasutustes toimub õppimine vastavalt põhikooli riikliku õppekava alusel, samas järgitakse ka põhikooli lihtsustatud õppekava. Kooli eesmärgiks on lisaks hariduse õpetamisega ka resotsialiseerida sealseid õpilasi, et nad oleks võimelised iseseisvalt jätkama oma haridusteed ning hoolitsema enda tervise ja heaolu eest. Õppekeeleks antud asutustes on nii eesti kui vene keel olenevalt õppija emakeele tasemest ja üldisest keeleoskusest (Maarjamaa Hariduskolleegeiumi Õppekava, 2018). Kool toetab vene õppekeelega laste rahvuslikku identiteeditunnet, kuid annab endast parima, et lõimida õpilasi Eesti ühiskonda. Kakskeelne õpe on kajastatud ka kooli põhiväärtustes, kus peamiseks eesmärgiks on olla õpilase suhtes paindlik. Samuti kuulub kooli põhiväärtuste hulka pühendumus, positiivsus, koostöö ja ausus (Maarjamaa Hariduskolleegeium, i.a; Maarjamaa Hariduskolleegeiumi Õppekava, 2018).

Maarjamaa Hariduskolleegeium koosneb kahest õppehoonest, millest üks asub Tartumaal Kastre vallas, kus asub Emajõe õppekeskus, ning teine Lääne-Virumaal Tapa vallas, kus asub Valgejõe õppekeskus. Kõik õppekeskused on modernsed ning ehitatud vastavalt rahvusvahelistele nõudmistele (Maarjamaa Hariduskolleegeium, i.a).

Maarjamaa Hariduskolleegeium on kasvatusliku rõhuasutusega kool-kompetentsikeskus. Antud asutuses on igale õppurile põhihariduse jätkamisel loodud individuaalsed, eakohased ning turvalised võimalused toetamaks nende igakülgset arengut resotsialiseerumisel ühiskonda. Sellest tulenevalt on õpingute fookuses asjaolu, et õppur pärast kolleegeiumi lõpetamist suudaks iseseisvalt haridusteed jätkata. Põhiline eesmärk on toetada iga õppija individuaalset arengut õpetades antud isikule töö- ja ühiskonnaelus vajalikke teadmisi, oskusi ja hoiakuid. Selleks, et soovitud eesmärki saavutada, kasutatakse koordineeritult erinevaid meetmeid nagu haridus-, sotsiaal- ja tervishoiuvaldkonnast tulenevad suunised. Selle kõige läbiviimiseks kaasatakse õppeprotsessidesse nii lapse enda võrgustik kui ka tema koostööpartnereid. Õpilast toetavasse võrgustikku kuuluvad pedagoogilised töötajad, teenindav personal, isikupõhine psühhiaater, õde,

psühholoog, tegevus- ja loovterapeudid ning sotsiaaltöõspetsialistid (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

Õppetööd läbi viies peab olema kesksel kohal õpilane ja tema isiksus, mistõttu tuleb lähtuda just tema võimetest ja individuaalsetest iseärasustest. Õpe ei täida eesmärki, kui sellega ei saavutata progressi õpilase arengus. Koolis pakutav õpetamise süsteem peab olema orienteeritud just iga õpilase individuaalse õppimise tempole ja tema õppetasele. Seetõttu rakendatakse vajadusel diferentseeritud õpet ja individuaalset õppekava, mis on kinnitatud Haridus- ja Teadusministeeriumi poolt (Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava, 2018). Õpetajad, sotsiaalpedagoogid ning tugispetsialistid teevad ühiselt tööd õppimise strateegia kavandamise, jälgimise ja korrigeerimise meetodika nimel.

Kinnises lasteasutuses on õppeaasta vähemalt 175 päeva pikkune, kus omakorda toimub perioodipõhine õppimine ning see on jaotatud viide erinevasse perioodi. Perioodisiseselt arvestatakse õppetunde, kus ühe õppetunni pikkuseks on 45 minutit ning iga perioodi lõpus toimub kokkuvõttev hindamine, kus antakse õpilasele visuaalne tagasiside perioodi jooksul saavutatud tulemustest (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

Maarjamaa Hariduskolleeegiumil on uuendatud õppekohtades oma õpilaskodu, kus korraldatakse õppekavavälist tegevust ning on noortele sobilikud õppimis-, elamis- ja kasvatustingimused, kuid kus neil on kinnise lasteasutuse teenuse alusel pidev kasvatuslik järelevalve (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

Iga õpilane hinnatakse kooli saabudes kahe nädala jooksul eesmärgiga saada teada, millised on parimad meetmed ta kooli õpiprogrammi integreerimiseks. Hiljem toimub õpilase järelhindamine ja hinnang õpilase arengule kord kvartalis. Pärast hindamist saab iga õpilane endale sotsiaaltöõspetsialisti ja tugiõpetaja, kelle eesmärk on õpilast toetada kogu õppeperioodi jooksul. Samuti on sotsiaaltöõspetsialisti eesmärk koordineerida õpilase koolivälise võrgustiku tööd (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

Vajadusel koostatakse pärast hinnangu andmist õpilasele individuaalne õppekava, mille eesmärk on aidata tal omandada nõutavad pädevused, teadmised ja oskused. Vajadusel tuleb õpilast aidata mahajäämise puhul võrreldes teiste tema eakaaslastega. Koostatav õppekava peab võimaldama paindlikku õppekorraldust, kui õpilasel esineb probleeme õppekava järgimisega (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

Õpilasele koostatakse individuaalne õppekava juhul, kui tema puhul ei ole võimalik rakendada tavapärast õppekorraldust, kus ta saaks tavalisel määral viibida õppeklassides. Samuti erineb antud õppekava teiste temaealiste omast, ning antud kaasuste puhul võib ka õppe nominaalaeg kohati pikeneda. Kooli nõustamismeeskond annab õpilasele hinnangu, millisel määral on vaja rakendada tema suhtes individuaalset õppekava (Maarjamaa Hariduskolleeegiumi Õppekava, 2018).

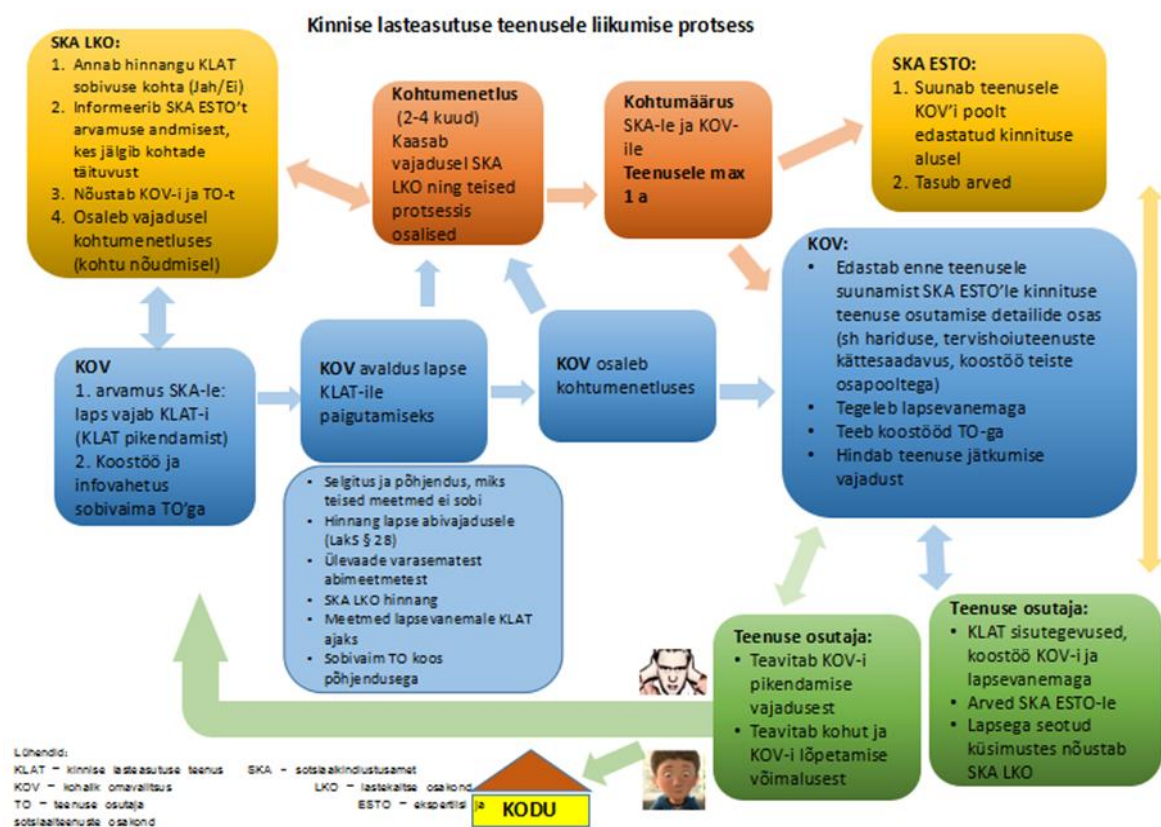
1.4.2 Lapse kinnisesse lasteasutussepaigutamise alused

Sotsiaalhoolekande seaduse (2019) järgi paigutatakse laps kinnisesse lasteasutusse kui tema käitumisega kaasneb oht lapse või teda ümbritsevate kaaslaste tervisele, arengule või elule. Samuti on oht, et lapse areng ei ole tagatud või võib olla seisma jäänud võrreldes temavanustega. Teised meetmed peavad olema eelnevalt lapse mõjutamiseks proovitud ning nende mõju lapse käitumise parandamisele peab olema läbi analüüsitud. Hinnangu andmine toimub koostöös kohaliku omavalitsuse, kooli ja politseiga (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Selleks, et alustada menetlust, lapse paigutamist kinnisesse lasteasutusse, peavad eelnimetatud punktid olema läbitud, seejärel lähtudes sotsiaalhoolekande seadusest peab kohalik omavalitsus saatma arvamuse sotsiaalkindlustusametisse ning seejärel pöörduma avaldusega kohtu poole. Seejärel toimub kohtulik menetlus, kus kohus otsustab, milline on kõige parem viis mõjutada last õiguskuulekale käitumisele. Kohus peab kohtulikus menetluses lapsele tagama, et lapse huvide kaitseks määratakse esindaja. Kohtu menetluse käigus peab kuulama ära kõik lapsega tegelevad

isikud, nii seaduslikud esindajad kui töötajad, kes on lapsega tegelenud. Samuti tuleb ära kuulata laps, olenemata kui vana ta on (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).

Pärast kohtuotsuse tegemist suunatakse laps programmidesse, või kui kohus otsustas, et antud isikut on kõige parem mõjutada kinnises lasteasutuses, siis suunatakse ta sinna. Täpsemalt, kuidas antud protsess käib, saab näha jooniselt. Antud joonisel on ka kujutatud, kuidas protsessi ja edasisi kulusid kaetakse, aga autori hinnangul ei ole see lõputöö eesmärgist tulenevalt aktuaalne (Sotsiaalhoolekande seadus, 2019).



Joonis 3. (Kuidas käib lapse kinnisesse lasteasutusse menetlemisprotsess) (Sotsiaalkindlustusameti kodulehekülj, i.a)

1. METOODIKA

Oma lõputöö empiirilises osas kasutan kvalitatiivset lähenemist. Kvalitatiivne uurimisviis on oma olemuselt inimeste erinevate kogemuste, arusaamade ja olemuse tõlgendamise mõistmine (Laherand, 2008). Uurimise andmekogumismeetodina kasutasin poolstruktureeritud intervjuud, mida omalt poolt suunasin intervjuu käigus vestluse uurimusse kuuluvate isikutega. Samuti aitab antud uurimisstrateegia vältida teemasid, mis minu arvates ei anna otsest lisandväärtust koostatavale lõputööle (Laherand, 2008).

Uurimiskava ning küsimustiku (LISA 1) koostasime koos õppejõu ja tudengitega, kes teevad oma lõputöid samuti mõttetreeningu kasutamise kohta. Küsimustik sai koostatud koos, et oleks võimalik saadud andmeid tulevikus kõrvutada ja teha üldistavaid järeldusi. Intervjuu kava koosneb viiest erinevast teemaplokkist. Esimene teemaplokk käsitleb spetsiaalselt mõttetreeningu kasutajana. Teine plokk keskendub klienditöö protsessis mõttetreeningu kasutamisele. Kolmas teema sisaldab küsimusi mõttetreeningu kohta kolleegide vahel. Neljandas teemaplokkis tulevad käsitlele konkreetsemad mõttetreeningu kliendi rollis olevate inimeste lood ja narratiivid. Viimane plokk uurib mõttetreeningu kasutamise kogemust, millised hirmud või ohud võivad olla isiklikus või kollektiivses vaates takistuseks.

2.1 Uurimuses osalejad

Uurimuses osalesid 5 kinnise lasteasutuse Maarjamaa Hariduskolleeiumi töötajat. Uurimuses osalenud intervjuueeritavad läbisid kõik 2018. aasta sügisel inglise keelse koolituse „Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks,” mille eesmärgiks oli anda osalejatele ettevalmistus mõttetreeningu oskuste kasutamiseks inimeste taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks. Koolitajaks oli Suurbritannia ekspert ja pikaajaline koolitaja Helen Cyrus-Whittle. Koolituse maht oli 2 EAPd ehk 52 tundi, mis sisaldas endas 28 tundi auditoorset ning 24

tundi iseseisvat tööd. (Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks, 2018) Kolm intervjuueeritud töötajat tegelevad igapäevaselt otseselt lastega ning teised kaks on juhtivtöötajad.

2.2 Uurimuse käik

Intervjuud viisin läbi 2018. aasta novembrist kuni 2019. aasta märtsini. Enne intervjuueerimist selgitasin vastajatele oma intervjuu ja bakalaureusetöö eesmärgi ning küsisin luba salvestamiseks ja andmete anonüümseks kasutamiseks oma lõputöös. Intervjuud toimusid Maarjamaa Hariduskolleegeiumi Emajõe ja Valgejõe õppekeskuse kabinettides ning Tartu Ülikooli Ühiskonnateaduste õppehoone klassis. Intervjuude kestus varieerus 35 ja 59 minuti vahel. Osade intervjuude juures viibis käesoleva lõputöö juhendaja ning ”Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks” koolituse läbinud õppejõud Dagmar Narrusson, kes vajadusel suunas intervjuud või lisas mõtteid.

Intervjuud transkribeerides kasutasin Tallinna Tehnikaülikooli veebipõhise kõnetuvastuse teenuse abi. Kõnetuvastuse teenus asub veebis aadressil <https://tekstiks.ee>.

Poolstruktureeritud intervjuud kodeerisin kasutades MAXQDA 11 programmi ning kategoriseerisin põhikategooriatesse ning seejärel alakategooriatesse. Uurimistulemuste väljaselgitamiseks moodustasin järgmised kategooriad:

- Klienditöö kogemused ja lood
- Klienditöö olukorrad
 - Kus?
 - Kellega?
- Rakendamise küsimused
 - Mis soodustab?
 - Mis takistab?
- Klienditöö suhe

- Mõttetreeningu meetodi kasutus
 - Elemendid

Tulemuste esitamisel jätsin konfidentsiaalsuse printsiipi järgides välja osalejate nimed. Tulemuste esitamisel kasutan intervjueritud spetsialistide tähistamiseks I1, I2, I3, I4 ja I5. Uurimistulemuste esitamisel täiendan analüüsi intervjuudest pärit tsitaatidega. Tsitaadid on võetud intervjuudest sõna sõnalt ning jäetud grammatiliselt korrigeerimata, et anda võimalikult täpselt edasi vastajate mõtet. Selguse mõttes olen tsitaatides lisanud märkmeid kasutades [märke] märke. Analüüsimisel kasutasin temaatilise analüüsi meetodit. Analüüsi kontekstis ebaolulise teksti välja jätmise märkimiseks kasutasin (...) märke.

2. ANALÜÜS JA ARUTELU

Käesolevas peatükis esitan intervjuude tulemused, analüüsin neid ning arutlen nende üle toetudes kirjanduse ülevaatele. Analüüsis käsitlen teemasid, mis on antud lõputöö kontekstis olulised.

3.1 Klienditöö suhe kasutades mõttetreeningut

Esmalt analüüsin mõttetreeningut kasutava spetsialisti ja kliendi suhet, sest mõttetreening algab suhtest.

Kõik intervjuueritavad tõid välja, et mõttetreeningut kasutav spetsialist on kliendile toetava kaaslaste rollis, kes aitab mõtet suunata ega anna hinnanguid. Iga inimese kogemused on ainulaadsed ja subjektiivsed.

„Kõutsi [mõttetreenija] roll on olla nagu kaaskulgeja pigem.” (I5)

„(...) sa ei saa neile läheneda, et mina olen nüüd spetsialist, kes ütleb, kuidas sina oma elus hakkad tegema, sest me ei ole kunagi nende rollis olnud ja meil pole kunagi selliseid läbielamisi olnud nagu neile, onju et just selline nagu noh, et nagu kaasteeliseks olemine.” (I1)

Mõttetreenija võib küll mõista noore muret või kogemust, kuid ta pole ise seda samamoodi läbi elanud. Sotsiaaltööspsialistid tõid ka välja, et klient ehk kinnises lasteasutuses teenust saav noor on oma elu ekspert, kes peab tegema oma otsuseid ise. See on ka üks olulisematest mõttetreeningu põhimõtetest, millega nõustuvad erinevad teadlased, autorid ja esindusorganisatsioonid. Leian, et tõdemine, et noor on oma elu ekspert, peaks olema kinnise lasteasutuse teenusel noortega töötavate spetsialistide töö aluseks. Noor tunnetab subjektiivselt ise oma minevikku, olevikku ning peab nägema soovitud positiivset tulevikku.

„kõutsingu [mõttetreeningu] mõtteviis, (...) tähendab noh et see, selle inimese kõrval olemine ilma hinnangut, hinnanguid andmata ja ja, et tema on oma eluspetsialist” (I1)

Kõik intervjuueeritavad spetsialistid tõid välja, et vastutus oma elu ja otsuste eest lasub eelkõige kliendil. Kinnise lasteasutuse teenusele jõudnud noortel on vastutuse võtmine sageli keeruline. Leian, et vastutamine oma otsuste ning tegude eest on üks põhilisi oskuseid, mida noortel on vaja õppida. Kinnise lasteasutuse teenusel olevad noored toovad küll välja, et neil ei ole võimalust otsustada kuna viibivad teenusel, kus on kindel raamistik ja piiratud liikumisvabadus.

„Ma arvan, et selliste noorte puhul ongi see väga keeruline, et alguses on see, et see nõuab sellelt spetsialistilt väga palju, et see vastutus nendeni viia (...) nad on harjunud sellega, et on õige vastus ja on vale vastus ja kuidagi peab seal vahel nagu siis laveerima (...) mingil hetkel nagu haakuvad paremini, et nad saavad aru, et see on ju enda seest tuleb.” (I3)

Arvan, et sotsiaaltööspsialisti ülesanne on aidata noorel mõista, et need on tema otsused ja teod, mis on teda teenusele viinud. Mõttetreeningu elemendid on aitavad noortel end analüüsida, õppida vastutama ja oma agentsust arendama.

„(...) seal just nimelt see mõte, et sa annadki selle vastutuse inimesele või noh, selle osaluse, et sa, et ta iseenda seest otsib asju ülesse..” (I2)

„(...) nad suudavad enda mõtteid koondada ja koguda ja ennast analüüsida. Ja et alati, et keegi teine ei saa kõrvalt neid aidata, nad peavad lahenditele ise jõudma.” (I4) .

Noorte otsused peaksid tulema neilt endilt. Ennast analüüsides leiavad nad enda jaoks õiged ja loomupärased tegutsemisviisid.

Üks intervjuueeritav tõi välja, et oluline vastutus on ka mõttetreeningut kasutaval spetsialistil, ning peab oluliseks, et inimene ei lahkuks tema juurest katkisevana kui tuli ning vestlus ei jääks valusalt lahtiseks. Tähtis on spetsialistil teema kokku võtta.

„Et no ikkagi on vastutus ju selles mõttes treeneril on vastutus, et. See on minu nägemus, et ma mitte kunagi ei lase seda katkist inimeste uksest välja, et ikkagi võimalikult võimalikult leebelt ta kokku pakkida uuesti.” (I4)

Usun, et kindlasti lasub sotsiaaltöötajal kui mõttetreenijal vastutus kasutada oma professiooni, teadmisi ja oskusi heatahtlikult noorte parimaid huve arvestades.

Intervjueeritavad tõdesid, et kliendi ja mõttetreeningut kasutava spetsialisti suhe peab olema tulemuslikuks tööks usalduslik. Noored avavad end vaid usalduslikus suhtes ning seeläbi on võimalik edukat mõttetreeningut rakendada.

„Ta peab olema kindlasti usalduslik. Et inimesed ei avane, kui nad ei usalda.” (I4)

Arvan, et kinnises lasteasutuses võtab noortel sageli aega, et sotsiaaltöõspetsialisti usaldada. Paljud noored, kes kinnisesse lasteasutusse sattuvad on keeruliste perekondlike suhete ning taustaga. Mõnel noorel on kiindumushäire. Keeruline kodune olukord ja vaimne seisund raskendavad usaldusliku suhte tekkimist. Sotsiaaltöõspetsialistid on professionaalsed, järjekindlad ning oma siira hoolimisega suudavad usaldusliku suhte enamasti luua. Mõttetreening on abiks usaldusliku suhte loomisel, mõttetreenija ei anna hinnanguid ja aktsepteerib noort sellisena nagu ta on.

„et see usaldus on väga-väga oluline. Et kui, kui ei ole usaldust, siis siis ei tule sellest tegelikult midagi välja.” (I4)

Usalduse juures on oluline aspekt ka konfidentsiaalsusel. Inimene peab teadma, et vestlus jääb kliendi ja mõttetreenija vahele.

„Tähtis on see ka, et, et et ei tekiks siin seda, et kui keegi usaldab mulle midagi oma isikliku, mingi mure või probleemi, et, et siis ta teab, ta on kindel, et ma nagu ei räägi kusagil avalikult sellest, et jah, see on inimestevaheline usaldus taga.” (I4)

Leian, et usalduse loomisel ja püsimisel noore ning sotsiaaltöõspetsialisti vahel on oluline, et noor teaks, mida tema antud informatsiooniga tehakse. Noor peab kogema, et usalduslik vestlus jääb nende vahele. Ainult noore nõusolekul ning informeerimisel võib jõuda teave kellegi teiseni (väljaarvatud eriolukorrad).

3.2 Klienditöö olukorrad

Intervjueeritud mõttetreeningut kasutavad spetsialistid töid välja palju erinevad olukordi, kus nad on antud põhimõtteid ja oskusi kasutanud. Paljudes situatsioonides ei vii spetsialistid mõttetreeningut kasutades läbi konkreetset pikka seanssi, vaid on kasutanud erinevaid mõttetreeningu elemente. Järgnevalt toon välja ja analüüsin erinevaid klienditöö olukordi, kus spetsialistid on mõttetreeningut kasutanud ja kellega.

Küsitletud on kasutanud mõttetreeningut nii enda analüüsimisel kui mõtete kogumisel ja kiireloomulistes situatsioonides rahunemiseks.

„Et et aga noh, nii palju kui ma seda proovinud ka olen, et siis see aitab nagu seda noh, pinget iseendas ka nagu maha võtta.” (I1)

„Iseenda seisukohalt olema seda [mõttetreeningut] teinud sellistel momentidel, kui ma olen üksi, kas ma sõidan autoga kusagile või rongiga.” (I5)

Spetsialistid kasutavad mõttetreeningut ka enda lähedaste toetamisel. Mõttetreening on aidanud mõttetreenijate lähedastel toime tulla keerukates situatsioonides, otsuste vastu võtmisel kui ka kriisidest välja tulemisel.

„Et noh, oma elukaaslase me oleme seda [mõttetreeningut] korduvalt proovinud temaga. (...) ta kuidas ma ise nagu ei tule selle peale mingis iga päeva nagu olemises, et noh, mis on hästi palju selles mõttes abiks.” (I3)

„Tegelikult olen ka sõbrannaga käinud õhtul jalutamas ja, ja, ja, ja sellisel mingi seitse kilomeetrit ja seal seal siis mingi tund aega lihtsalt mõttetreeningut arendanud.” (I4)

Mõttetreeningut on kasutanud spetsialistid ka erinevaid sidevahendeid kasutades, näiteks helistamise ja Skype teel.

„mul õde on ümber maailmareisil (...) ja noh, helistaski, et nagu mis teha, ta peab seal edasi olema ja eksisteerima. Seal on nagunii vähe võimalusi. Et siis ma küll nagu telefoni teel tegin

sihukese pika nagu sessioonile läbi ja, ja neid küsimusi ja noh, kuhu ta niisiis sellega jõuda tahab (...)'' (I1)

Arvan, et oskus ja võimalus sidevahendite kaudu mõttetreeningut kasutada on äärmiselt kasulik ja vajalik. See võimaldab reageerida kiiresti ka olukordades, kus spetsialistil pole alati ise võimalik kohal olla.

Leian, et mõttetreeningu kasutamine isiklikus elus on kasuks ka töös kinnise lasteasutuse teenusel olevate noorte toetamisel Selleks, et sotsiaaltööstspetsialist saaks endast tööle anda parima, peab ta ise olema terve ning omama toetavat ja tervet tugivõrgustikku. Iseenda peal mõttetreeningu läbiviimine aitab leida tasakaalu ning paika panna perspektiive. Mõttetreeninguga oma lähedastele abiks olles aitab ta endale luua tugivõrgustiku, kes on võimeline talle toeks olema. Samuti on mõttetreeningu oskuste pidev kasutamine kasuks oskuste lihvimisel ning arendamist vajavate kohtade avastamisel.

Küsitletud spetsialistid tõid välja, et mõttetreeningut saab kasutada erinevates keskkondades ning eriilmeliste tegevuste juures. Spetsialistid on mõttetreeningut ja selle erinevaid elemente kasutanud näiteks jalutades, jõusaalis, autosõitudel, söögitegemisel, meisterdamisel ja paljudes muudes igapäevaelu toimetustes.

„(...) söögitegemisega ja selliseid, noh et seal lihtsalt jutt läheb, (...) et me meisterdame midagi, kas teeme kaarte või ehteid, et siis läbi selle käib see vestlus. Et noh, neil on nagu seda mõtet parem nagu formuleerida, kui on, noh, käed on töös, siis seda ärevust on nagu vähem, (...) ja selle läbi on, on nagu vestlus. '' (I3)

Füüsiline tegevus aitab noortel ärevust leevendada. Kinnisel lasteasutuse teenusele jõudnud noored käivad erinevate nõustajate, psühholoogide, psühhiaatrite ja spetsialistide juures. Mõttetreenija küsimused ei tundu sellistes olukordades järgmise nõustajana või hinnanguid andva võltsi uurimisena vaid loomuliku vestlusena.

„ Et üks tüdruk oli meil, noh, meil seal tekkis selline olukord, kus teised tegelesid pallimänguga. Tema ei tahtnud ja siis (...) tegime harjutusi ja siis rääkisime. '' (I3)

„Meil ongi kõik autosõidud, pikemad, sellised sõidud, see õues jalutamise, et ma olen isegi jõusaalis selles mõttes teinud [mõttetreeningut].” (I3)

Arvan, et muu tegevuse kõrvalt on mõnikord kergem luua avatud keskkonda ja alustada noortega mõttetreeningu läbi viimist.

Samuti on mõttetreeningust on palju abi noorte motiveerimisel ja suunamisel igapäevakohustuste täitmisel. Mõttetreening aitab üles leida probleemkohad, miks noor ei soovi mingeid tegevusi teha ning leida lahendus parimaks edasiseks käitumiseks.

„Tõesti jonni hetk kui mingi noh, motiveerida laps põrandalt püsti ja kooli minema või voodist välja. Et noh, sest sealt tuleb just nimelt seda [mõttetreeningut] hästi palju noh, ei taha, ei huvita, ei saa, eksju, et noh, et siis sellistel momentidel on ta päris hea.” (I2)

Mitmed intervjuule vastanud spetsialistid tõid välja, et on kasutanud mõttetreeningut tööl kolleegidega ning sellest on olnud palju abi nii konkreetsele töötajale kui ka õhkkonnale töökeskkonnas.

„Mul on päris palju, päris palju siin töökaaslasi, kes pöörduvad minu poole teatud teatud olukordades (...).” (I5)

„(...) meil on praegu siin on personalitöösse ka (...) noh, ütleme, et seal ongi need jälle need küsimused ja asjad, mis aitavad, nagu selle ree peal hoida.” (I1)

„Tööelust ma saangi selle näite tuua, et mul oli kolleeg väga nagu jännis endaga. Et noh, meie töö on nagu raske psühholoogiliselt ja ta oli tõesti jännis.(...) et siis sellega ma sain natukene nagu selles mõttes teda nagu toetada ja lihtsalt noh, tõesti töötas.” (I3)

Leian, et kinnise lasteasutuse teenusel kolleegide omavaheline mõttetreening on äärmiselt oluline. Kinnise lasteasutuse teenusel töö on sageli väga pingeline ja psühholoogiliselt paljunõudev. Kolleegide vaheline mõttetreening aitab pingeid leevendada ning olla suuremaks abiks ka noortele.

3.3 Mõttetreeningu meetodi kasutus

Järgnevalt toon välja vaimse tervise valdkonnas läbiviidava mõttetreeningu meetodi elemendid ning tööriistad, mida intervjueritavad on kasutanud.

Kõik intervjuule vastanud spetsialistid tõid välja, et on proovinud kasutada ning otsustanud rakendada igapäevaselt koolituselt õpitud mõttetreeningu küsimusi. Enamuses tõdesid spetsialistid, et mõttetreeningu küsimused tulevad neil loomulikult ja automaatselt.

„(...) need küsimused tulevad kindlasti kasuks, et see on nagu noh, eriti neid ma olen juba rakendanud ja need tulevad nagu kuidagi noh, loomulikult.” (I1)

Samuti leidsid intervjueritavad, et küsimustest on alati kasu. Mõttetreeningu küsimused aitavad edasi minna vestlustes, mis muidu oleks ummikseisus lõppenud. Üks spetsialist tõi välja, et on kohandanud mõttetreeningu küsimusi kirjalikeks töödeks lastele ning teinud nendest kaardimängu.

„Et noh, küsimused on nagu põhilised. (...) ma olen kasutanud kirjalikult neid. Et mõnikord ma lasen nendel oma noorukitel teha selliseid individuaaltöid kirjalikult. (...) ka teen siukseid kaardimänge(...) siis on nii-öelda kõutsinguküsimuste kaardid, et et, et noh, meil on nagu sedapidi meeldib rohkem.” (I3)

„Et mul ei jookse lukku, vestlused selles suhtes aitab [mõttetreeningu küsimused], et teinekord (...) olen jälle nurka mängitud, eks ju, et ma nagu ei oskagi sealt edasi minna. Aga praegu ei ole noh, ikkagi nurgas, teeme tagasi, siukse tuleb välja sealt, (...) see on juba väga suur abi.” (I2)

Tõhusa mõttetreeningu tööriistana toodi ka välja eluratast ja GROW mudelit. Eluratta mudelit kasutavad spetsialistid nii iseenda analüüsimiseks kui ka kolleegide ja noorte toetamiseks.

„Elu ratas ja siis on see eesmärgistamine, et see krõu [GROW] mudel. Et see on üks üks selline töövahend.” (I5)

„See elu rattateema oli ka, et et noh, see on pigem ma näen, et nagu iseendale.” (I1)

Eluratast on mõttetreenijad kasutanud nii individuaalselt kui ka grupis.

„Elu ratas on see, mis on nagu praegu väga hästi toiminud. Et ma olen seda teinud nagu individuaalselt noh, mõne lapsega siis ma tegin ka nagu noh, grupis et. Et see neile nagu hästi meeldis, see oli selline nende jaoks selline loov ülesanne ka. Et ma noh, mul oli sihuke võetud sihuke 12 ratas (...) täiesti usinalt nagu tegelesid selle kallal.” (I3)

Eluratas aitab noortel visuaalselt kaardistada, kus nad erinevates eluvaldkondades oma eluga on ning mida sooviksid arendada. Eluvaldkonnas, milles noored kõige vähem rahul on, aitavad mõttetreenijad leida eesmärgi rahuolutunde tõstmiseks..

3.4 Klienditöö lood ja muutused.

Klienditöö lood peatükis toon konkreetsemalt välja narratiive, mida mõttetreeningut kasutavad spetsialistid rääkisid. Samuti toon välja, milliseid muutusi on sotsiaaltööspsialistid noortes täheldanud. Antud näited ilmestavad mõttetreeningu vajalikkust ja tulemuslikkust.

Mõttetreeningut kasutav spetsialist tõi välja, et mõttetreeningu küsimused on aidanud noorel end palju analüüsida ja leida lahendusi. Noored vastavad paljudes olukordades spetsialistide küsimustele „ei tea,” „ei oska” ja „mul on *pohhui*.” Mõttetreeningu küsimused aitavad sellistest vastustest vestlusega edasi minna.

„Ja täna meil oli telefonivestlus (...) jälle, mul on suva. No ja siis me selgitasime seda suva, et noh, mis asi see siis on, suva tegelikult. Et noh, tahab tegelikult koju, eks ju. Tahaks vaheajale minna. Noh eile kodukülastuselt siia ei tulnud, noh, juba kõik asjad, eks ju, lähevad jälle uuesti ülevaatamisele selles mõttes. Et kuu aega põhimõtteliselt ei saa kuskile. Noh, ja et see valikute küsimus neil ja ja tegelikult ta täna ütleski, et ta ei tule siis üldse, et tal ei ole ju mõtet tulla. Aga ma sain ka nüüd, ütles mulle lõpuks helistas tagasi, et ma tulen.” (I2)

Spetsialistid on kasutanud nendes olukordades niinimetatud imeküsimusi, mis soovivad kujutada, et "mis oleks kui Sa teaksid/oskaks/poleks pohhui." Mõttetreeningu küsimused aitavad jõuda probleemse käitumise tuumani, miks see tekkis, miks noor reageeris vastavalt ning kuidas oleks kohane järgmine kord samalaadses situatsioonis käituda.

„(...) Ta tõesti karjub ja ta ropendab ja siis ta kõnnib minema, (...) tegelikult see käitumise muutus tekkis mingil hetkel, (...) ja selles mõttes on nagu olukord lahenenud. (...) et nüüd pärast seda kirjalikku tööd, kus ta nagu analüüsis oma neid käitumisi ja, ja mida ta saaks teha mingis olukorras, mida ta on valmis tegema mingis olukorras ja, ja noh, kuivõrd nagu sobiv talle see on ja mis, noh, mis need lahendused on, et see, see tegelikult on nagu aidanud. (...) Ja, ja praegu ta kasutab neid variante.” (I3)

Mõttetreening aitab leida erinevaid lahendusi, mis sobivad just sellele noorele ning mille peale spetsialist ise ei tuleks. Noored küll küsivad nõu, et milline oleks kõige õigem variant või lahendus mingis olukorras, kuid mõttetreeningut kasutades suunab spetsialist oma küsimustega klienti analüüsima ja minema ise sobiva lahenduse teele. Noort lahenduseni suunates saab klient leida endale kõige meelepärasema tegutsemisviisi.

„Üks tüdruk praegu ongi nagu selles vahvas protsessi, seda noh, me arutame ja siis ta tuleb nii suurepärasele ideele. Ja siis, issand see oli minu mõte, ma teadsin seda terve aeg, ma oleksin kogu aeg nii võind teha. Nagu hästi, et ta siis võtab nii omaks selle. (...) See on kuskil seal sees olnud ja ta ei ole seda lihtsalt varem nagu avastanud.” (I3)

Ise oma käitumist analüüsides ning vastuseid enda seest leides kasvab noore inimese agentsus. Oma tegutsemisviisi valides ja selle tagajärgede kaalumise ja nägemine aitab noorel kasvatada vastutustunnet. Leian, et antud lood ilmestavalt edukalt, et pidev mõttetreeningu kasutamine aitab luua noorte käitumises püsivat muutust.

KOKKUVÕTE

Minu käesoleva töö fookuses on kinnise lasteasutuse teenusel olevate noorte toetamine kasutades mõttetreeningu elemente. Piiritletud fookusest tulenevalt on minu töö eesmärk uurida mõttetreeningu elementide kasutamist kinnise lasteasutuse teenusel olevate noortega tehtavas klienditöös. Sellest tulenevalt sõnastasin järgmised uurimisküsimused:

- Kuidas kasutavad spetsialistid mõttetreeningu elemente oma igapäevatöös kinnise lasteasutuse teenuse raames?
- Milliseid muutuseid on spetsialistid pannud tähele teenust saavate noorte juures, kui nad on klienditöös kasutanud mõttetreeningu elemente?

Kinnise lasteasutuse teenusel kasutavad mõttetreeningu elemente sotsiaaltööspspecialistid oma igapäeva klienditöös automaatselt või põimitult koos teiste meetoditega. Mõttetreeningu küsimused on sotsiaaltööspspecialistid omandanud ja enda jaoks kohandanud nii hästi, et nende kasutamine igapäevaselt on automaatne ja loomulik. Eluratas ja GROW meetodit kasutavad spetsialistid erinevalt ning on samuti enda jaoks sobivalt sobitanud neid oma töösse. Vähem kasutatakse mõttetreeningut pika ainult mõttetreeningu seansi läbi viimiseks. Sotsiaaltöö spetsialistid kasutavad mõttetreeningu elemente igapäevaseid probleemseid olukordi lahendades, nõustamisel kui ka igapäevaste toimetuste juures, kus noortel on stressi tase väiksem, mis võimaldab end lihtsamalt avada. Noortega on parem kontakti saavutada ja mõttetreeningut läbi viia muude käeliste või füüsiliste toimingute juures, näiteks jalutades, jõusaalis, söögitegemisel või meisterdamisel. Mõttetreeningu läbiviimisel on oluline usalduslik suhe noore ja sotsiaaltööspspecialisti vahel. Noor peab tundma, et ta on suhtes võrdne partner ning tema on oma elu ekspert. Noor peab ise seadma oma eesmärged ning võtma vastutuse nende eest.

Spetsialistid, kes kasutavad mõttetreeningut on tähendanud, et noored, kellega nad vastavat meetodit või selle elemente on kasutanud oskavad ennast järjest enam analüüsida. Noori on vaja

selleks suunata ja toetada, kuid samuti on kasvanud noorte iseseisev analüüsioskus. Noorte agentus areneb. Spetsialistid tõid välja, et noored õpivad võtma vastutust enda otsuste ja tegude eest. Ennast ja oma käitumist analüüsides oskavad noored välja pakkuda erinevaid lahendusi probleemsete olukordade ära hoidmiseks.

Vaimse tervisevaldkonnas kinnise lasteasutuse teenusel noorte toetamisel on mõttetreeningust ning selle elementidest palju kasu. Leian, et kindlasti oleks vaja mõttetreeningu kasutamise oskust kõigil kinnise lasteasutuse teenusel töötavatel spetsialistidel.

Käesolevat tööd saab edasi arendada uurides kinnise lasteasutuse teenust saavate noorte edasist elukäiku ning pikema ajalisi muutusi, mis on toimunud kui sotsiaaltööspsialistid on noorte toetamiseks kasutanud mõttetreeningu elemente.

KASUTATUD KIRJANDUS JA ALLIKAD

About ICF. (i.a.). Kasutamise kuupäev: 14.05.2019.a., allikas <https://coachfederation.org/about>

Allinson, J. (2011). *The life coaching workbook*. Bloomington, IN: AuthorHouse.

Australian Psychological Society. (i.a.). *Coaching Psychology*. Kasutamise kuupäev: 08. 05 2019. a., allikas <http://groups.psychology.org.au/igcp/>

Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 164-180.

Bandura, A. (2018). Toward a Psychology of Human Agency: Pathways and Reflections. *Perspective on Psychological Science*, 130-136.

Bianchi, C., ja Steele, M. (2014). Coaching for innovation: Tools and techniques for encouraging new ideas in the workplace. Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Burhouse, A., Rowland, M., Niman, H. M., Abraham, D., Collins, E., Matthews, H., . . . Ryland, H. (2015). *Coaching for recovery: a quality improvement project in mental healthcare*. Published by the BMJ Publishing Group Limited.

Castree, N., Kitchin, R., ja Rogers, A. (2013). *A Dictionary of Human Geography*. Oxford: Oxford University Press.

Cauce, A. M., ja Gordon, E. W. (2013). *Toward the Measurement of Human Agency and the Disposition to Express It*. The Gordon Commission on the Future of Assessment in Education .

Coaching Defined. (i.a.). Kasutamise kuupäev: 14.05.2019.a., allikas <https://www.associationforcoaching.com/page/CoachingDefined>

Coaching taastumise toetamiseks ja heaolu edendamiseks. (2018). Kasutatud 10.05.2019
<https://www.yti.ut.ee/et/taiendusope/coaching-taastumise-toetamiseks-heaolu-edendamiseks>

Csikszentmihalyi, S., ja Grant, A. M. (2003). The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. *Social Behavior and Personality An International Journal* , 253-263 .

Knowles, S. (2018). *Positive Psychology Coaching: Introducing the ©Aipc Coach Approach to Finding Solutions and Achieving Goals*. Xlibris Corporation.

Laherand, M.-L. (2008). *Kvalitatiivne Uurimisviis*. OÜ Sulesepp.

Lai, Y.-L. (2014). *Enhancing Evidence-based Coaching Through the Development of a Coaching Psychology Competency Framework: Focus on the Coaching Relationship*. School of Psychology Faculty of Arts and Human Sciences.

Seligman, M. E. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 5-14.

Dunbar, A. (2010). *Essential life coaching skills*. London: Routledge.

Giant, N. (2014). *Life coaching for kids: A practical manual to coach children and young people to success, well-being and fulfillment*. London: Jessica Kingsley.

Lastekaitseadus, RT I, 06.12.2014, 1 (01. 01 2019. a.). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://www.riigiteataja.ee/akt/112122018049?leiaKehtiv>

Linley, P. A., ja Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Maarjamaa Hariduskolleeium. (i.a). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://mhk.edu.ee/et>

Maarjamaa Hariduskolleegiumi Õppekava, Kinnitatud Maarjamaa Hariduskolleegiumi direktori 28.08.2018 käskkirjaga nr 1.1-3/754 (28. 08 2018. a.). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas https://www.mhk.edu.ee/sites/mhk.edu.ee/files/mhk_oppekava.pdf

McDermott, I., ja Jago, W. (2014). *The coaching bible: The essential handbook*. London: Piatkus.

Ng, V. (2018). *The executive warrior: 40 powerful questions to develop mental toughness for career success*. Singapore: Marshall Cavendish Business.

Noorkõiv, M. V. (2016). *Kodukülastuse funktsioon erikooli kasvatussüsteemis*. Tartu: Tartu Ülikool.

Palmer, S., ja Whybrow, A. (2016). The coaching psychology movement and its development within the British Psychological Society. *International Coaching Psychology Review*, 5-11.

Passmore, J. (2016). *Excellence in Coaching: The Industry Guide*. Kogan Page.

Payne, J. (2007). Recidivism in Australia: findings and future research. *Research and Public Policy Series*, 6-11.

Pendle, A., Rowe, N., ja Britten, D. (2017). Coaching in a non-clinical setting with coachees who access mental health services. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 78-92.

Peterson, C., ja Park, N. (2014). Meaning and Positive Psychology. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 2-8.

Peterson, C., ja Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association; Oxford University Press, Inc.

Põhikooli lihtsustatud riiklik õppekava, RT I, 28.12.2010, 14 (17. 02 2018. a.). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://www.riigiteataja.ee/akt/128122010014?leiaKehtiv>

Rosinski, P. (2011). Global Coaching for Organizational Development. *International journal of coaching in organizations*, 49-66.

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).

Seligman, M. E. (1972). *Learned Helplessness*. Kasutamise kuupäev: 10. 05 2019. a., allikas <https://ppc.sas.upenn.edu/sites/default/files/learnedhelplessness.pdf>

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free press.

Slade, M., Longden, E. (2015). The empirical evidence about mental health and recovery: how likely, how long, what helps? Published by MI Fellowship, pp. 1-31.

Slade, M., McDaid, D., Shepherd, G., Williams, S., ja Repper, J. (2017). *Recovery: the Business case*.

Slade, M., Oades, L. G., ja Jarden, A. (2017). *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.

Sotsiaalhoolekande seadus, RT I, 30.12.2015, 5 (01. 04 2019. a.). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://www.riigiteataja.ee/akt/113032019155?leiaKehtiv>

Sotsiaalkindlustusameti kodulehekülg. (i.a). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://www.sotsiaalkindlustusamet.ee/et/lapsed-pered/lastekaitse/kinnise-lasteasutuse-teenus>

Tamp, K. (2018). *Kinnise lasteasutuse teenusele suunatud alaealiste retsidiivsuse vähendamine*. Tallinn: Sisekaitseakadeemia .

Tervisekaitsenõuded erihoolekandeteenustele ja eraldusruumile, RT I, 29.12.2015, 42 (01. 01 2016. a.). Kasutamise kuupäev: 09. 05 2019. a., allikas <https://www.riigiteataja.ee/akt/129122015042>

Tiks, J. (2018). Kanuti noortegängi verised arveteklaarimised. Veel üks jõuk terroriseerib Tallinna kesklinna. *Eesti päevaleht*. Allikas: <https://epl.delfi.ee/eesti/kanuti-noortegangi-verised-arveteklaarimised-veel-uks-jouk-terroriseerib-tallinna-kesklinna?id=83461113>

Whitmore, J. (2002). *Coaching for Performance*. London: Nicholas Brealey Publishing.

LISA 1. INTERVJU KAVA

1. Spetsialist mõttetreeningu kasutajana.

- Mida Sa teadsid enne koolitust mõttetreeningust?
- Kuidas see juhtus, et Sina sattusid koolitusele?
- Missugused teemad äratasid huvi ja panid mõtlema?
- Milliseid mõttetreeningu elemente/ meetodi osa/ tükke/ küsimusi, töövahendeid/töölehte Sa oled proovinud?
- Mida Sa oled otsustanud kasutada oma töös?

2. Klienditöö protsessis mõttetreeningu kasutamine (suhe, mida teevad, mis toimib, kus teevad?)

- Kuidas Sa selgitad kliendile, mis on mõttetreening ja mida Sa teed või tegema hakkad? (Millal ei selgita?)
- Milliseid küsimusi Sa oma töös kasutad?
- Milline on Sinu arvates kliendi ja mõttetreeningut kasutava spetsialisti suhe? Kuidas see on suhe teistmoodi?
- Vastutuse määr?
- Millistes situatsioonides, missuguste tegevuste käigus (jalutamine, jooksmine) ja kohtades (ruumides) Sa oled mõttetreeningut kasutanud?

3. Mõttetreening kolleegide vahel (Kas teevad omavahel? Kas ta on ise teinud? Mis tema oma kogemus?)

- Kui palju ja mida Sa oled kolleegidega jaganud mõttetreeningu kogemusest?
- Kas Sa oled kedagi *coachinud* (mõttetreeninud)? Mis Sa nad arvavad/ milline on suhtumine? *juhtidelt: Kas Sa oled kasutanud mõttetreeningut oma töötajatega vestlustes?
- Missugune on Sinu enda kogemus, kui Sinuga kasutati mõttetreeningut? Millest Sa teadlikuks? Mida õppisid enda kohta?

4. Kliendi rollis inimeste lood, narratiivid, kui nad saanud mõttetreeningu kogemuse. (Mis nendest on saanud?)

- Räägi mõni lugu oma kogemusest, kus Sa kasutasid mõttetreeningut.
- Millal oli mõttetreeningust kui meetodist kõige rohkem abi?
- Kas see tulemus oleks olnud selline, kui poleks kasutanud mõttetreeningu tööriistu?
- Milline efekt oli või mis juhtus inimesega peale mõttetreeningut mõne aja pärast?

5. Mõttetreeningu rakendamise /kasutamise kogemus - hirmud, ohud ja takistused isiklikus vaates ja kollektiivi vaates.

- Mis on mõttetreeningu kasutamise juures praegu raske?
- Milliseid võimalusi Sa näed, oled mõelnud (et on vaja teha jne), et kasutada oleks lihtsam?

- Mis aitaks mõttetreeningu kasutamisega jätkata?
- Kuidas mõttetreeningu kasutamist edendada?

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina Airike Jõesaar (25.12.1994)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Kinnise lasteasutuse teenust saavate noorte toetamine kasutades mõttetreeningu elemente” mille juhendaja on Dagmar Narusson,
 - 1.1.reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
 - 1.2.üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus, 29.05.2019